Menú Semanal Adaptado (Sin tomate ni pimentón, bajo en oxalatos)

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Avena cocida con leche descremada, rodajas de manzana y canela	Filete de pollo a la plancha con puré de calabacín y ensalada de pepino	Crema de auyama con tostadas integrales
Martes	Pan integral con queso bajo en grasa y jugo de pera	Merluza al vapor con arroz blanco y ensalada de zanahoria (cantidad moderada) y calabacín	Omelette de zanahoria (cantidad moderada) y calabacín
Miércoles	Yogur natural con avena y trozos de pollo	Pechuga de pollo al horno con ensalada de repollo y arroz integral	Sopa de vegetales (auyama, calabacín, zanahoria) con arepa
Jueves	Batido de plátano con leche descremada y avena	Filete de pescado a la plancha con puré de papa y ensalada de pepino	Crema de zanahoria con pan integral
Viernes	Pan integral con huevo revuelto y jugo de manzana	Pollo guisado sin tomate ni pimentón (usa calabacín y zanahoria) con queso bajo en grasa	Puré de auyama con arroz
Sábado	Avena con leche y trozos de pera	Merluza al horno con ensalada de repollo y arroz integral	Omelette de calabacín y zanahoria
Domingo	Yogur natural con avena y frutas permitidas (manzana, durazno)	Pollo a la plancha con puré de papa y ensalada de pepino	Crema de pepino con tostadas integrales